

DE ZIN & ONZIN van gère

Tekst: Marjolein van der Gaag. Illustratie: Fiep Westendorp



Als we reclames moeten geloven, zouden we de hele dag in de weer moeten zijn met magische poetsdoekjes en superkrachtige ontvetters. Is al dat poetsen en boenen écht nodig? Wat is onzin en wat is wél belangrijk voor onze gezondheid?

Dat was wel even schrikken toen de Consumentenbond een paar jaar geleden de onderzoeksresultaten publiceerde: een vaatdoekje in een gemiddeld huishouden bleek miljoenen bacteriën te bevatten. De toiletbril zou nog hygiënischer zijn. Inmiddels zijn onder andere ook toetsenborden op het werk, mobieltjes en broodjes kebab onderzocht. En ook hier waren de resultaten schrikbarend: poepbacteriën en andere ziekteverwekkers werden gevonden. Wie geen last van smetvrees heeft, zou het spontaan krijgen. Is hygiënisch leven dan zo lastig? "Welnee", meent journalist en auteur Emile Bode, die al zeven huishoudgidsen boordevol tips over hygiëne op zijn naam heeft staan.

VAATDOEK IN MAGNETRON

Het keukendoekje is een van de grootste 'gevaars' op het aanrecht. Binnen de kortste keren krioelt het doekje van de bacteriën. Terwijl je denkt het aanrecht met het doekje even goed schoon te poetsen, worden de bacteriën juist over het keukenblad verspreid. Een makkelijke oplossing voor het probleem: doe het vaatdoekje in de magnetron. Onderzoekers aan de universiteit van Florida ontdekten dat na twee minuten 99% van de bacteriën in het doekje zijn gedood. In de magnetron worden bacteriën als salmonella en coli gemakkelijk om zeep geholpen.

Zijn conclusie: "Er zijn een paar zaken die je goed in de gaten moet houden. Maar verder overdrijven we enorm met alle verschillende soorten schoonmaakmiddelen, vochtige doekjes, flacons met desinfecterende handgel en zeppompjes, die zelfs al zijn voorzien van sensoren. Superhygiëne is alleen belangrijk voor mensen met een zwakke gezondheid. Een beetje weerstand kweken mag wel. Kijk maar naar de straatschoffies van vroeger: dat waren de gezondste kinderen."

Was je handen, poets je tanden Volgens Bode is er dus niet zo veel aan de hand, maar een aantal regels is er natuurlijk wel. Het allerbelangrijkste: handen wassen. Besmettelijke ziekten worden vooral via de handen overgebracht. Door contact met toiletten, deurkrukken, win-

Het allerbelangrijkste voor een goede hygiëne handen wassen

kelwagentjes en ga zo maar door. Bode: "Er zijn veel viespeuken die na de grote boodschap op het toilet hun handen niet wassen. En het is belangrijk om daar rekening mee te houden. Want daardoor kan bijvoorbeeld een schaalpje pinda's op een verjaardagsfeestje, waarin iedereen aan het graaien is, zomaar vol met ziekmakende bacteriën zitten."

Het toilet goed schoonmaken – en dan met name de wc-bril –, veilig eten bereiden en het keukendoekje na een dag vervangen, zijn volgens Bode ook van belang. Gebeurt dat niet, dan kan iemand zich behoorlijk beroerd gaan voelen. Hoewel exacte cijfers ontbreken omdat de meeste mensen niet direct naar de dokter gaan als ze een dagje last hebben van overgeven of diarree, lopen naar schatting jaarlijks honderdduizenden Nederlanders een bacteriële infectie op.

Ook een ziekmaker: vocht in huis. Bacteriën zijn gek op vocht en binnen de kortste keren ontstaan er schimmels. Een ander gevaar is de huisstofmijt, een grote veroorzaker >

VOORAL VIES OP HET WERK

Doen we er thuis van alles aan om de boel goed schoon te houden, dreigen we ziek te worden op kantoor. Veel werkplekken zitten namelijk onder de bacteriën, zo bleek in 2011 uit onderzoek door Viking, een leverancier van kantoorartikelen. Bureaus, toetsenborden en telefoons zijn een bron van ziektekiemen. In tweederde van de gevallen werden bacteriën aangetroffen en tussen sommige toetsen werden zelfs schimmels gevonden. Werknemers bleken zich nergens van bewust te zijn. Ook hier is de oplossing: vaak handen wassen. Helemaal als er wordt gewerkt met flexplekken.

VOORKOM KRUISBESMETTING

Bacteriën op rauw vlees, en dan met name kip, zijn de oorzaak van veel voedselinfecties. Houd hier met het koken zorgvuldig rekening mee. Snijd dus niet na de kip de groente voor de rauwkostsalade op dezelfde plank. Omdat de salade niet meer wordt verhit, kunnen hierin allerlei ziekmakende bacteriën terecht komen.

HET TOILET
SCHOONMAKEN
MET CHLOOR:
HELEMAAL
NIET NODIG.
ER ZIT NIET EENS
ONTKALKER
IN EN HET
IS SLECHT VOOR
HET MILIEU

◀ van allergieën. Huisstofmijt zit vaak in de slaapkamer en dan vooral onder het bed. Bode: "Het is eigenlijk vreemd. Veel mensen staan flink te schrobben in de badkamer, maar vergeten de slaapkamer. En dat terwijl ze daar iedere nacht urenlang doorbrengen. Onder veel bedden is het een stofnest. Til die lattenbodem maar eens op."

Volgens de journalist, die ook al meer dan tien jaar de huishoudrubriek in dagblad De Telegraaf verzorgt, is het niet alleen belangrijk om goed te stofzuigen. Ook is het goed om zowel de dekbedden als de matrassen geregeld uit te kloppen. "Zo'n matras naar buiten slepen, is natuurlijk een behoorlijke klus. Maar een keer per half jaar is het toch wel nodig."

Doorgeslagen

Tot zover de belangrijkste hygiëneregels. Maar hoe zit het met andere zaken?

Na hoeveel keer dragen moet je kleding wassen? Hoe vaak moet het huis worden gestofzuigd? Is iedere dag douchen een must? Volgens Bode is hierop geen eenduidig antwoord te geven. Wel vindt de auteur van onder andere De complete huishoudgids dat we zijn doorgeslagen.

"De opa van mijn vrouw is 91 geworden. Hij heeft nooit een douche gezien, maar waste

JA, ÓÓK DROGEN

Vrijwel iedereen weet dat goed handen wassen belangrijk is. Maar dat geldt ook voor het drogen. Bacteriën zijn gek op vocht en dus ook op vochtige handen. Wie natte handen heeft, draagt maar liefst vijfhonderd keer meer bacteriën over dan iemand met droge handen. Afdrogen dus! Hoe? Een handdoek die al tig keer is gebruikt en nat aanvoelt, is niet aan te raden. Die zit waarschijnlijk zelf vol met bacteriën. Papier gebruiken – misschien weer niet zo milieuvriendelijk – is het meest hygiënisch, zo blijkt uit onderzoek door de Vereniging Schoonmaak Research (VSR).

zich een keer per week met koud water in een bad in de schuur. Het is misschien een extreem voorbeeld, maar het zegt wel iets." Want wat is nu precies vies? Daarover verschillen de meningen. De een loopt een paar dagen rond in een spijkerbroek, terwijl de ander hem standaard al na één keer dragen in de wasmachine gooit. "Onzin natuurlijk", vindt Bode. "Vroeger hadden mensen werkkleding aan. Die lui werden echt vies en die kleren moesten heel heet gewassen worden om weer schoon te worden. Maar wat wordt er nu nog echt vies? Ja, ondergoed moet na een dag dragen in de was, maar de rest is meestal onnodig, tenzij iemand flink heeft lopen zweten." Dagelijks stofzuigen? Niet nodig, vindt Bode. Zeker als er geen huisdier te bekennen is en er geen tapijt in huis ligt. Dat is

Wie geen last van smetvrees heeft zou het spontaan krijgen

één keer per week stofzuigen prima. "Maar uiteindelijk geldt dat mensen moeten doen waar ze zich prettig bij voelen. En dat is voor iedereen anders. Wil iemand drie keer per dag douchen? Bedenk dan: nodig is het niet en je verspilt behoorlijk wat water en gas."

De auteur meent dat onder invloed van de commercie steeds meer mensen een lichte vorm van smetvrees krijgen. Zo worden we door reclames bedolven onder speciale sprays om de keuken te ontvetten, doekjes voor het toilet en weer andere middelen die beloven dat de badkamer zal blinken als nooit tevoren. "Iedere keer komt er weer iets nieuws bij. Onzin allemaal. In negentig procent van de gevallen voldoet allesreiniger gewoon. En dan gewoon het goedkoopste merk, want het is allemaal hetzelfde. Het toilet schoonmaken met chloor is helemaal niet nodig. Er zit niet eens ontkalker in en het is slecht voor het milieu. Het is alleen de geur van chloor die mensen associëren met schoon. Maar dat zorgt slechts voor schijnzekerheid." ●

KIJK UIT OP OPENBAAR TOILET

Veel mensen gaan het liefst thuis naar de wc. En zo gek is dat niet. De kans op een vies openbaar toilet is maar liefst 62%, zo blijkt uit het Nationaal Toiletonderzoek 2012. De toiletten bevatten te veel bacteriën en zijn dus onhygiënisch. Met name wc's in warenhuizen, bouwmarkten en tuincentra zijn erg vies. Daarbij spant de wc-bril de kroon, maar ook met de spoelknoppen is het vaak slecht gesteld. Opletten dus en vooral niet op de bril gaan zitten!

HOND VOORKOMT ALLERGIE

Voorkomen dat uw kind een allergie krijgt? Neem een hond in huis! Kinderen die van jongs af aan opgroeien met een hond zijn veel minder gevoelig voor allergieën dan andere kinderen. Dat blijkt uit Duits onderzoek. Onderzoekers volgden zes jaar lang 9000 kinderen en ontdekten dat opgroeien met een huisdier het immuunsysteem minder gevoelig maakt voor allergieën als astma, hooikoorts en eczeem. Een hond zou precies voor genoeg viezigheid van de juiste soort zorgen.

WE OVERDRIJVEN
ENORM
MET AL DIE
VERSCHILLENDE
SOORTEN
SCHOONMAAK-
MIDDELEN